



[Дом](#)



[Изтегляния](#)



[Търсене](#)



[Индекс на сайта](#)



[Карта на сайта](#)



[Свържете се с нас](#)

[Начало](#) • [Кришна Яджур Веда Упанишади](#) • [Йога Кундалини Упанишади](#)

# Йога Кундалини Упанишад

## Йога-Кундалини Упанишад

, превод от К. Нараянасвами Айяр

Ом! Нека Той ни защити и двамата заедно; нека Той ни подхранва и двамата заедно;

нека работим съвместно с голяма енергия,

нека нашето обучение бъде енергично и ефективно;

нека не спорим взаимно (или нека не мразим никого).

Ом! Нека има мир в мен!

Нека има мир в моята среда!

Нека има мир в силите, които действат върху мен!

## ГЛАВА - I

1. Читта има две причини, Васани и (Прана) Вайю. Ако едната от тях е

контролирана, тогава и двете са контролирани.

2. От тези две, човек трябва винаги да контролира (Прана) Вайю чрез умерена храна, пози и трето Шакти-Чала.

3-4. Ще обясня природата на тези. Чуй го, о, Гаутама. Човек трябва да приема сладка и питателна храна, оставяйки една четвърт (от стомаха си) празна, за да угоди на Шива (покровителят на йогите). Това се нарича умерена храна. Необходимата тук поза е от два вида, Падма и Ваджра.

5. Поставянето на двете пети върху двете противоположни бедра (съответно) е Падма (поза), която е унищожител на всички грехове.

6. Поставянето на едната пета под Мулаканда, а другата над нея и седенето с изправени врата, тялото и главата е позата Ваджра.

7. Шакти (споменатата по-горе) е само Кундалини. Мъдрият човек трябва да я повдигне от мястото ѝ (т.е. пъпа нагоре) до средата на веждите. Това се нарича Шакти-Чала.

8. При практикуването ѝ са необходими две неща: Сарасвати-Чалана и съдържането на Прана (дишането). След това чрез практика Кундалини (която е спираловидна) се изправя.

9-10(а). От тези две ще ви обясня първо Сарасвати-Чалана. Мъдреците от древността казват, че Сарасвати не е нищо друго освен Арундати. Само чрез повдигането ѝ нагоре се повдига Кундалини.

10(б)-11(а). Когато Прана дишането преминава през (лявата) ноздра (Ида), човек трябва здраво да заеме Падма-поза и да удължи (навътре) с 4 пръста Акаша от 12 пръста.

11(б)-13(а). След това мъдрецът трябва да завърже (Сарасвати) Нади посредством това удължено (двете си ребра близо до пъпа) и, държейки здраво заедно (двете си ребра близо до пъпа) посредством показалците и палците на двете си ръце (по една ръка от всяка страна), трябва да раздвижва Кундалини с всички сила отдясно наляво често и често; в продължение на две Мухурти (48

минути) той трябва да я раздвижва безстрашно.

13(б)-14. След това трябва да се издърпа малко нагоре, когато Кундалини влезе в Сушумна. По този начин Кундалини влиза в устата на Сушумна. Прана (също), след като напусне (това място), влиза от себе си в Сушумна (заедно с Кундалини).

15. Чрез стискане на врата, човек трябва също да разшири пъпа. След това, чрез разклащане на Сарасвати, Прана отива над (към) гърдите.

16-17. Чрез свиването на врата, Праната се издига от гърдите нагоре. Сарасвати, която има звук в утробата си, трябва да се разклаща (или да се хвърля във вибрация) всеки ден. Следователно, само чрез разклащане, човек се излекува от болести.

18. Гулма (заболяване на слезката), Джалодара (воднянка), Плиха (заболяване на слезката) и всички други болести, възникващи в корема, несъмнено се унищожават чрез разклащане на тази Шакти.

19. Сега ще ви опиша накратко Пранаяма. Прана е Вайю, която се движи в тялото и нейното задържане вътре е известно като Кумбхака.

20. Тя е два вида, Сахита и Кевала. Човек трябва да практикува Сахита, докато не получи Кевала.

21. Има четири Бхеди (буквално, пробиване или разделяне), а именно Суря, Уджайи, Ситали и Бхастри. Кумбхака, свързана с тези четири, се нарича Сахита Кумбхака.

22-23. Седнал в поза Падма върху чист и приятен стол, който дава лекота и не е нито твърде висок, нито твърде нисък, и на място, което е чисто, прекрасно и без камъчета и т.н., и което по дължината на лък е свободно от студ, огън и вода, човек трябва да разтърси (или да хвърли във вибрация) Сарасвати;

24. Бавно вдишвайки дъха отвън, толкова дълго, колкото желае, през дясната ноздра, той трябва да го издиша през лявата ноздра.

25. Той трябва да го издиша, след като пречисти черепа си (чрез принудително издишване). Това унищожава четирите вида злини, причинени от Ваю, както и от чревни червеи.

26(а). Това трябва да се прави често и именно за това се говори като за Суря-Бхеда.

26(б)-27. Затваряйки устата и бавно поемайки дъха, както преди, с носа през двете Нади (или ноздри) и задържайки го в пространството между сърцето и врата, човек трябва да го издиша през лявата ноздра.

28. Това унищожава топлината, причинена в главата, както и храките в гърлото. Премахва всички болести, пречиства тялото и увеличава (стомашния) огън вътре.

29. Премахва също злините, възникващи в Надисите, Джалодара (воднянка) и Дхату. Тази Кумбхака се нарича Уджайи и може да се практикува (дори) при ходене или стоене.

30. Вдишвайки дъха както преди през езика със (съскащия звук на) „Са“ и задържайки го както преди, мъдрецът трябва бавно да го издиша през (двете) ноздри.

31. Това се нарича Ситали Кумбхака и унищожава болести като Гулма, Пита, туберкулоза, жлъчка, треска, жажда и отрова.

32. Седнал в поза Падма с изправен корем и шия, мъдрецът трябва да затвори устата и да издиша внимателно през ноздрите.

33. След това той трябва да вдиша леко с бързина до сърцето, така че дъхът да изпълни със шум пространството между врата и черепа.

34-35. След това той трябва да издиша по същия начин и да вдишва често и често. Точно както меховете на ковач се движат (т.е. пълнят се с въздух отвътре и след това въздухът се изпуска), така той трябва да движи въздуха в тялото си. Ако тялото се умори, тогава той трябва да вдиша през дясната ноздра.

36-37(а). Ако коремът му е пълен с Ваю, тогава той трябва да притисне добре ноздрите си с всички пръсти, с изключение на показалеца си, и изпълнявайки Кумбхака както преди, трябва да издиша през лявата ноздра.

37(б)-38. Това освобождава човек от болести на огъня в (или възпалението на) гърлото, увеличава стомашния огън вътре, дава възможност на човек да познае Кундалини, произвежда чистота, премахвайки греховете, дава щастие и удоволствие и разрушава храчките, които са резето (или препятствието) към вратата в устата на Брахма-Нади (т.е. Сушумна).

39. То пронизва и трите Грантхи (или възела), диференцирани чрез трите Гуни. Тази Кумбхака е известна като Бхастри и трябва да се изпълнява особено добре.

40. Чрез тези четири начина, когато Кумбхака е близо (или е на път да бъде изпълнена), безгрешният йогин трябва да практикува трите Бандхи.

41. Първата се нарича Мулабандха. Втората се нарича Удияна, а третата е Джаландхара. Тяхната природа ще бъде описана по следния начин.

42. Апана (дъх), която има низходяща тенденция, се издига нагоре чрез навеждане. Този процес се нарича Мулабандха.

43. Когато Апана се издигне и достигне сферата на Агни (огъня), тогава пламъкът на Агни се удължава, раздухван от Ваю.

44-45(а). Тогава Агни и Апана достигат (или се смесват) до Прана в нагрятото състояние. Чрез този Агни, който е много огнен, в тялото възниква пламъкът (или огънят), който събужда спящата Кундалини чрез топлината си.

45(б)-46. Тогава тази Кундалини издава съскащ звук, изправя се като змия, удряна с тояга, и влиза в отвора на Брахманади (Сушумна). Затова йогините трябва ежедневно и често да практикуват Мулабандха.

47-48(а). Удияна трябва да се изпълнява в края на Кумбхака и в началото на издишването. Тъй като Прана Удията (т.е. се издига нагоре), Сушумна в тази Бандха затова се нарича Удияна от йогините.

48(б)-49(а). Седнал в поза Ваджра и държейки здраво двата пръста на краката с двете си ръце, той трябва да натисне Канда и мястото близо до двата глезена.

49(б)-50. След това той трябва постепенно да издигне Тана (нишката или Нади), която е от западната страна, първо към Удара (горната част на корема над пъпа), след това към сърцето и накрая към врата. Когато Прана достигне Сандхи (съединението) на пъпа, тя бавно премахва нечистотиите (или болестите) в пъпа. Затова това трябва да се практикува често.

51. Бандха, наречена Джаландхара, трябва да се практикува в края на Кумбхака. Тази Джаландхара е под формата на свиване на врата и е пречка за преминаването на Ваю (нагоре).

52. Когато вратът се свие едновременно чрез навеждане надолу (така че брадичката да докосне гърдите), Прана преминава през Брахманади на западната Тана в средата.

53. Заемайки седалката, както е споменато по-горе, човек трябва да раздвижи Сарасвати и да контролира Прана.

54. На първия ден Кумбхака трябва да се направи четири пъти; на втория ден трябва да се направи десет пъти и след това пет пъти поотделно;

55. На третия ден двадесет пъти ще са достатъчни, а след това Кумбхака трябва да се извърши с трите Бандхи и с увеличаване от пет пъти всеки ден.

56-57. Болестите се генерират в тялото на човек поради следните причини, а именно: сън през деня, късно бдение през нощта, прекомерни полови сношения, движение в тълпа, ограничаване на отделянето на урина и изпразнения, злото на нездравословната храна и упоритата умствена работа с Прана.

58. Ако един йогин се страхува от такива болести (когато е нападен от тях), той казва: „Болестите ми са възникнали от практиката ми на Йога“. Тогава той ще прекрати тази практика. Това се казва, че е първата пречка пред Йога.

59. Втората (пречка) е съмнението; третата е небрежността; четвъртата, мързелът; петата, сънят;

60. Шестата, неизоставянето на обекти (на сетивата); седмата, погрешното възприятие; осмата, чувствените обекти; деветата, липсата на вяра;

61. И десетата, неуспехът да се постигне истината на Йога. Мъдрият човек трябва да изостави тези десет препятствия след голямо обмисляне.

62. Практикуването на Пранаяма трябва да се извършва ежедневно с ум, здраво съсредоточен върху Истината. Тогава Читта се абсорбира в Сушумна и Прана (следователно) никога не се движи.

63. Когато примесите (на Читта) бъдат премахнати по този начин и Прана се абсорбира в Сушумна, той става (истински) Йогин.

64. Апана, която има низходяща тенденция, трябва да се повдигне с усилие чрез свиването (на ануса) и това се нарича Мулабандха.

65. Апана, повдигната по този начин, се смесва с Агни и след това те бързо се изкачват до седалището на Прана. След това Прана и Апана, обединявайки се помежду си, отиват до Кундалини, която е свита и спи.

66-67. Кундалини, загрята от Агни и раздвижена от Ваю, простира тялото си в устата на Сушумна, пронизва Брахмагранти, образувана от раджас, и проблясва едновременно като мълния в устата на Сушумна.

68-69(а). След това се изкачва веднага през Вишнугранти до сърцето. След това се изкачва през Рудрагранти и над него до средата на веждите; След като прониза това място, то се издига до Мандалата (сферата) на Луната.

69(б)-70(а). Изсушава влагата, произведена от луната в Анахата-чакра, имаща шестнадесет венчелистчета.

70(б)-71. Когато кръвта се раздвижи чрез скоростта на Прана, тя се превръща в жлъчка от контакта си със слънцето, след което отива в сферата на луната,

където придобива природата на поток от чисти храни. Как тя (кръвта), която е много студена, се нагрява, когато тече там?

72. (Тъй като) едновременно с това интензивната бяла форма на луната бързо се нагрява. След това, раздвижена, тя се издига нагоре.

73. Чрез поемането на това, Читта, която се е движела сред чувствени обекти отвън, се задържа там. Новакът, наслаждаващ се на това висше състояние, постига мир и се отдава на Атман.

74. Кундалини приема осемте форми на Пракрити (материята) и достига Шива, като го обгръща и се разтваря в Шива.

75. По този начин Раджас-Шукла (семенната течност), която се издига нагоре, отива при Шива заедно с Марут (Вайю); Прана и Апана, които винаги се произвеждат, стават равни.

76. Праните текат във всички неща, големи и малки, описуеми или неописуеми, като огън в злато.

77. Тогава това тяло, което е Адхибхаутика (съставено от елементи), става Адхидайвата (отнасящо се до божество-пазител) и по този начин се пречиства. Тогава то достига етапа Ативахика.

78. Тогава тялото, освободено от инертното състояние, става безупречно и от природата на Чит. В него Ативахика става главното от всички, бидейки от природата на Това.

79. Подобно на концепцията за змията във въже, така и идеята за освобождаване от живота и Самсара е заблудата на времето.

80. Всичко, което се появява, е нереално. Всичко, което се абсорбира, е нереално. Подобно на илюзорната концепция за сребро в седефа, така е и идеята за мъжа и жената.

81. Микрокосмосът и макрокосмосът са едно и също нещо; така също Лингам и Сутратман, Свабхава (субстанцията) и формата и самосияйната светлина и

Чидатма.

82. Шакти, наречена Кундалини, която е като нишка в лотоса и е блестяща, хапе с горния край на качулката си (а именно, устата) в корена на лотоса Мулаканда.

83-84. Хващайки опашката му с устата си, тя е в контакт с отвора на Брахмарандра (на Сушумна). Ако човек, седнал в поза Падма и свикнал със свиването на ануса си, накара Ваю да се издигне нагоре с ум, съсредоточен върху Кумбхака, тогава Агни достига до Свадхистана пламтящ, благодарение на духането на Ваю.

85. От духането на Ваю и Агни, главният (Кундалини) пронизва Брахмагранти, а след това и Вишнугранти.

86. След това пронизва Рудрагранти, след това (всичките) шест лотоса (или плексуса). Тогава Шакти е щастлива с Шива в Сахасрара Камала (седалището на 1000 лотоса или епифизната жлеза). Това трябва да бъде известно като най-висшата Авастха (състояние) и само то е дарителят на окончателното блаженство.

Така завършва първата глава.

## ГЛАВА - II

1. По-нататък ще опиша науката, наречена Кечари, която е такава, че този, който я познава, е освободен от старост и смърт в този свят.

2. Този, който е подвластен на болките на смъртта, болестта и старостта, трябва, о, мъдрецо, след като узнае тази наука, да утвърди ума си и да практикува Кечари.

3-4. Човек трябва да счита за свой гуру на земята този човек, който познава Кечари, унищожителят на старостта и смъртта, както от познаването на значението на книгите, така и от практиката, и трябва да го изпълнява с цялото си сърце. Науката за Кечари не е лесно постижима, както и нейната практика.

5. Нейната практика и Мелана не се постигат едновременно. Тези, които са склонни единствено към практиката, не получават Мелана.

6. Само някои получават практиката, о, Брахмана, след няколко раждания, но Мелана не се получава дори след сто раждания.

7. След като е преминал практиката след няколко раждания, някой (единствен) йогин получава Мелана в някое бъдещо раждане в резултат на своята практика.

8. Когато йогин получи тази Мелана от устата на своя Гуру, тогава той получава Сиддхи, споменати в различните книги.

9. Когато човек получи тази Мелана чрез книги и значението ѝ, тогава той достига състоянието на Шива, освободен от всяко прераждане.

10. Дори Гурутата може да не са в състояние да узнаят това без книги. Следователно тази наука е много трудна за овладяване.

11. Един аскет трябва да се скита по земята, докато не успее да получи тази наука, и когато тази наука бъде получена, тогава той е получил Сиддхи в ръцете си (т.е. е овладял психическите сили).

12. Следователно човек трябва да счита за Ачюта (Вишну) човека, който предава Мелана, както и този, който предава науката.

13. Той трябва да счита за Шива този, който преподава практиката. След като си получил тази наука от мен, не бива да я разкриваш на други.

14-15. Следователно, този, който знае това, трябва да го пази с всичките си усилия (а именно, никога не бива да го дава, освен на хора, които го заслужават). О, Брахмана, човек трябва да отиде на мястото, където живее Гуруто, който е способен да преподава божествена Йога, и там да научи от него науката Кхечари и след това, като бъде добре обучен от него, първо трябва да я практикува внимателно.

16-17. Чрез тази наука човек ще постигне Сиддхи на Кечари. Свързвайки се с Кечари Шакти (т.е. Кундалини Шакти) посредством (науката) на Кечари, която съдържа Биджа (семето на буквата) на Кечари, човек става господар на Кечари (Деви) и живее винаги сред тях. Кечари Биджа (семе-буква) се нарича Агни, обгърнат от вода, и като обиталище на Кечари (Деви).

18. Чрез тази йога се овладява Сиддхи. Деветата (Биджа) буква на Сомамса (Сома или лунната част) също трябва да се произнесе в обратен ред.

19. След това е описана буква, съставена от три Амси във формата на луната; и след това осмата буква трябва да се произнесе в обратен ред;

20. След това я считайте за върховна, а началото ѝ - за пета, и това се казва на Кута (роговете) на няколкото бхини (или части) на луната.

21-22(а). Това, което води до постигането на всички Йоги, трябва да се научи чрез посвещение от Гуру. Този, който рецитира това дванадесет пъти всеки ден, няма да получи дори насън онази Мая (илюзия), която се ражда в тялото му и която е източникът на всички порочни дела.

22(б)-23. Този, който рецитира това пет лакха пъти с много голямо внимание - на него науката за Кхечари ще се разкрие. Всички препятствия изчезват и Девите са доволни.

24. Унищожаването на Валипалита (а именно бръчките и посивяването на косата) ще се случи без съмнение. След като човек придоби тази велика наука, той трябва да я практикува след това.

25-26. Ако не, о, Брахмана, той ще страда, без да получи никаква Сиддхи по пътя на Кхечари. Ако човек не получи тази нектароподобна наука в тази практика, той трябва да я получи в началото на Мелана и да я рецитира винаги; (иначе) този, който е без нея, никога няма да получи Сиддхи.

27. Веднага щом получи тази наука, той трябва да я практикува; и тогава мъдрецът скоро ще получи Сиддхи.

28. След като извади езика от корена на небцето, познаващият Атман трябва

да изчисти нечистотата (на езика) в продължение на седем дни според съвета на своя Гуру.

29. Той трябва да вземе остър нож, който е намазан с масло и почистен, и който наподобява листа на растението Снухи („Euphorbia Antiquorum“) и трябва да отреже за разстоянието на косъм (Fraenum Lingui).

30. След като стри на прах Саиндхава (каменна сол) и Патхя (морска сол), той трябва да ги приложи върху мястото. На седмия ден той отново трябва да отреже за разстоянието на косъм.

31. Така в продължение на шест месеца той трябва да продължи винаги постепенно с голямо внимание. След шест месеца Сиро-Бандха (Бандха в главата), която е в корена на езика, се унищожава.

32. Тогава йогинът, който знае навременното действие, трябва да обгърне със Сиро-Вастра (буквално дрехата на главата) Вак-Ишвари (божеството, което ръководи речта) и да го изтегли нагоре.

33. Отново, като го издърпваш ежедневно в продължение на шест месеца, то стига, о, мъдрецо, до средата на веждите и косо нагоре до отвора на ушите;

34. След постепенно практикуване, то стига до корена на брадичката. След това, за три години, то се изкачва лесно до края на косата (на главата).

35-36. То се изкачва косо до Сакха и слиза надолу до кладенеца на гърлото. След още три години то заема Брахмарандра и спира там без съмнение. Напречно то се изкачва до върха на главата и надолу до кладенеца на гърлото.

37. Постепенно то отваря голямата адамантинова врата в главата. Рядката наука (за Кхечари) Биджа е била обяснена преди.

38. Човек трябва да изпълнява шестте Анги (части) на тази Мантра, като я произнася в шест различни интонации. Човек трябва да прави това, за да постигне всички Сиддхи;

39. И това Каранясам трябва да се прави постепенно, а не наведнъж, тъй като

тялото на този, който го прави наведнъж, скоро ще се разложи.

40-41(а). Затова трябва да се практикува, о, най-добър от мъдреците, малко по малко. Когато езикът отиде към Брахмарандра по външния път, тогава човек трябва да постави езика след преместването на мълнията на Брахма, която не може да бъде овладяна от Девите.

41(б)-42. Правейки това в продължение на три години с върха на пръста си, той трябва да накара езика да влезе вътре; след това той влиза в Брахмадвара (или дупка). При влизане в Брахмадвара, човек трябва да практикува добре Матхана (бъркане).

43. Някои интелигентни мъже постигат Сиддхи дори без Матхана. Този, който е запознат с Кхечари Мантра, го постига без Матхана.

44-46(а). Като прави Джапа и Матхана, човек скоро жъне плодовете. Чрез свързване на жица, изработена от злато, сребро или желязо, с ноздрите посредством конец, напоен с мляко, човек трябва да задържи дъха си в сърцето си и, седнал в удобна поза с очи, концентрирани между веждите, трябва да изпълнява Матхана бавно.

46(б)-47. След шест месеца състоянието на Матхана става естествено като съня при децата. И не е препоръчително да се прави Матхана винаги. Трябва да се прави (веднъж) само всеки месец.

48. Йогинът не трябва да върти езика си по пътя. След като прави това в продължение на дванадесет години, със сигурност се постига Сиддхи.

49. Тогава той вижда цялата вселена в тялото си като неразлична от Атман. Този път на Урдхва-Кундалини (висшата Кундалини), о, главен от Царете, завладява макрокосмоса.

Така завършва втората глава.

### ГЛАВА - III

1. Мелана-Мантра: Хрим, Бхам, Сам, Пам, Фам, Сам, Кшам. Роденият от лотос (Брахма) каза: „О, Шанкара, (сред) новолуние (първия ден от лунната двуседмица) и пълнолуние, кое е посочено като неин (мантра) знак?“

2. В първия ден от лунната двуседмица и по време на новолуние и пълнолуние (дни), то трябва да се утвърди и няма друг начин (или време).

3. Човек копнее за обект чрез страст и е обсебен от страст към обектите. Човек винаги трябва да изостави тези две и да търси Ниранджана (непорочното).

4-5. Той трябва да изостави всичко останало, което смята за благоприятно за себе си. Задържайки Манас сред Шакти и Шакти сред Манас, човек трябва да се вгледа в Манас посредством Манас. Тогава той напуска дори най-висшата степен. Само Манас е Бинду, причината за сътворението и запазването.

6. Само чрез Манас се произвежда Бинду, подобно на изварата от млякото. Органите на Манас не са тези, които се намират в средата на Бандхана.

7-8(а). Бандхана е там, където Шакти е между слънцето и луната. След като е познал Сушумна и нейната Бхеда (пронизваща) и е накарал Ваю да мине по средата, човек трябва да застане в седалището на Бинду и да затвори ноздрите си.

8(б)-9(а). След като е познал Ваю, гореспоменатия Бинду и Сатва-Пракрити, както и шестте чакри, човек трябва да влезе в Сукха-Мандала (а именно Сахасрара или епифизната жлеза, сферата на щастието).

9(б)-11. Има шест чакри. Муладхара е в ануса; Свадхистана е близо до гениталния орган; Манипурака е в пъпа; Анахата е в сърцето; Вишудхи е в основата на врата, а Аджна е в главата (между двете вежди).

12. След като е познал тези шест Мандали (сфери), човек трябва да влезе в Сукха-Мандала (епифизната жлеза), издърпвайки Ваю и трябва да я изпрати (Ваю) нагоре.

13. Този, който практикува по този начин (контрола на) Ваю, става едно с Брахманда (макрокосмоса). Той трябва да практикува (или овладява) Ваю,

Бинду, Читта и Чакра.

14-15. Йогините постигат нектара на равенството единствено чрез Самадхи. Точно както огънят, скрит в (жертвеното) дърво, не се появява без разбъркване, така и лампата на мъдростта не възниква без Абхяса Йога (или практиката на Йога). Огънят, поставен в съд, не дава светлина отвън.

16. Когато съдът е счупен, светлината му се появява отвън. Тялото на човек се нарича съд, а седалището на „Това“ е огънят (или светлината) вътре;

17-18(a). И когато то (тялото) е счупено чрез думите на Гуру, светлината на Брахма Джнана става сияйна. С Гуру като кормчия, човек пресича финото тяло и океана на Самсара чрез афинитетите на практиката.

18(б)-19. Тази Вак (силата на речта), която пониква в Пара, дава два листа в Пашянти; пъпкува в Мадхяма и цъфти във Вайкхари - тази Вак, която беше описана по-рано, достига етапа на поглъщане на звука, обръщайки горния ред (а именно, започвайки с Вайкхари и т.н.).

20-21(a). Който мисли, че Този, Който е великият господар на този Вак, Който е недиференцираният и Който е осветителят на този Вак, е Азът; който мисли така, никога не е повлиян от думи, високи или ниски (или добри или лоши).

21(б)-23(a). Трите (аспекти на съзнанието), Вишва, Тайджаса и Праджня (в човека), трите Вират, Хиранягарбха и Ишвара във вселената, яйцето на вселената, яйцето на човека и седемте свята - всички те на свой ред се абсорбират в Пратягатман чрез абсорбирането на съответните им Упадхи (носители).

23(б)-24(a). Яйцето, нагрявано от огъня на Джнана, се абсорбира заедно със своята Карана (причина) в Параматман (Универсалния Аз). След това става едно с Пара-Брахман.

24(б)-25. Тогава то не е нито стабилност, нито дълбочина, нито светлина, нито тъмнина, нито е описуемо, нито различимо. Остава само Сат (Битие). Човек трябва да мисли за Атман като за намиращ се в тялото като светлина в съд.

26. Атман е с размерите на палец, светлина е без дим и без форма, свети вътре (в тялото) и е недиференциран и неизменен.

27-28(а). Виджнана Атман, който обитава това тяло, е заблуден от Мая по време на състоянията на будност, сънуване и сън без сънища; но след много раждания, поради ефекта на добрата Карма, той желае да постигне своето собствено състояние.

28(б)-29(а). Кой съм аз? Как ми се е натрупало това петно на светското съществуване? Какво става в съня без сънища с мен, който съм зает с дела в будно и сънливо състояние?

29(б)-30. Точно както бала памук се изгаря от огън, така и Чидабхаса, която е резултат от немъдростта, се изгаря от (мъдрите) мисли като гореспоменатите и от собственото си върховно просветление. Външното изгаряне (на тялото, както се случва в света) изобщо не е изгаряне.

31-32. Когато светската мъдрост е унищожена, Пратягатман, който е в Дахара (Акаша или етер на сърцето), получава Виджняна, разпространявайки се навсякъде и изгаряйки в миг Джнанамая и Маномая (обвивки). След това самият Той винаги свети вътре, като светлина в съд.

33. Онзи Муни, който съзерцава така до сън и до смърт, трябва да бъде известен като Дживанмукта. След като е направил това, което трябва да се направи, той е щастлив човек.

34. И след като се е отказал (дори) от състоянието на Дживанмукта, той постига Видехамукта (освобождение в безтелесно състояние), след като тялото му се износи. Той достига състояние, сякаш се движи във въздуха.

35. Тогава остава само Това, което е беззвучно, бездокосващо, безформено и безсмъртно, което е Раса (същността), вечно и без мирис, което няма нито начало, нито край, което е по-велико от великото и което е постоянно, безупречно и нетленно.

Така завършва третата глава.

Хари Ом Тат Сат!

Ом! Нека Той ни защити и двамата заедно; нека Той ни подхранва и двамата заедно;

Нека работим съвместно с голяма енергия,  
нека ученето ни бъде енергично и ефективно;  
нека не спорим взаимно (или нека не мразим никого).

Ом! Нека има мир в мен!

Нека има мир в обкръжението ми!

Нека има мир в силите, които действат върху мен!

Тук завършва Йогакундалини Упанишад, принадлежаща към  
Кришна-Яджур-Веда.

Публикувано | Променено на 28 юни 2018 г.



## Онлайн книги

### Аз

Бхагавад Гита  
Брахма Сутра  
Упанишади  
Ведите  
Ведически химни  
Рамаянам

### II

Ади Шанкара  
Шри Рамакришна  
Шри Сарада Деви  
Свами Вивекананда  
Рамана Махарши  
Свами Рамдас  
Канчи Маха Периява  
Джиду Кришнамурти [JK]  
Нисаргадата Махарадж

### III

Статии и резюме

Уроци по Веданта

Книги на Веданта - Други

### IV

Мантри и ритуали

Молитвени химни - Стотри

### V

Карнатик Музика Критис

Морални истории

Истории и анекдоти

## Нашите уебсайтове

[Духовен магазин Celextel](#)

[Магазин за електронна музика Celextel](#)

[Духовна библиотека Vedanta](#)

[Библиотека Vedanta Shastras](#)

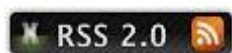
*„Истината е една; само че Тя се нарича с различни имена. Всички хора търсят една и съща Истина; разликата се дължи на климата, темперамента и името. Едно езеро има много гхати. От един гхат индусите вземат вода в делви и я наричат „джал“. От друг гхат мюсюлманите вземат вода в кожени торби и я наричат „пани“. От трети християните вземат същото нещо и го наричат „вода“. (Всички се смеят.) Да предположим, че някой каже, че нещото не е „джал“, а „пани“, или че не е „пани“, а „вода“, или че не е „вода“, а „джал“. Това наистина би било нелепо. Но точно това нещо е в основата на триенето между сектите, техните недоразумения и кавги. Ето защо хората се нараняват и убиват един друг и проливат кръв в името на религията. Но това не е добре. Всички се стремят към Бог. Всички ще Го осъществят, ако имат искреност и копнеж на сърцето.“* **Евангелието на Шри Рамакришна от Шри Рамакришна**

Отказ от отговорност: **Celextel** създаде тази **Веданта духовна библиотека** с благородното намерение да направи тези индийски духовни съкровища достъпни за всички. Celextel полага абсолютна грижа за поддръжката на този уебсайт и Celextel не носи отговорност за каквито и да било грешки или неточности. Тези онлайн книги са само с информационна цел и не трябва да се тълкуват като предоставяне на професионални съвети по какъвто и да е начин. Читателите трябва да упражняват собствена преценка и да се позовават на оригиналния източник за всички практически цели.

Разпространението, публикуването и неразрешеното копиране на тези онлайн книги без предварително разрешение на съответните автори, издатели или преводачи са забранени.

Авторско право © 2002-2025 **Celextel Enterprises Pvt. Ltd.** Всички права запазени.

Тема за иновации от Caginet \*\* Задвижвано от GetSimple



Открийте повече

Книга

Яджур-веда

Книжни рафтове

Йога-кундалини Упанишад

Йога Кундалини Упанишад

Яджурведа

Йога-Кундалини Упанишад

Книги

Яджур

Гита